



春回大地，自然界呈现出一派生机勃勃的景象，此时也是人体调养的大好时机。需要注意的是，冬去春来，乍暖还寒，免疫力相对低下的“一老一小”，容易让病毒、细菌乘虚而入，进而引发各种疾病。

“一老一小”该如何顺应自然规律，养生防病？来看看专家给出的饮食、作息、运动等方面的春季调养建议和干预措施。

## 乍暖还寒→

# “一老一小”该注意什么

□田雅婷

### 养肝健脾同时润燥

“从中医角度讲，四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律，天人相应，人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说，春天阳气升发，而春季与肝相应。肝主疏泄，如果肝血不足，就会出现疲乏困倦；如果疏泄失调，就会出现肝气郁结，同时也有可能出现肝火上炎，肝气还可能影响到脾胃。所以，春季养生要养肝健脾同时润燥。

“饮食方面，春季应‘省酸增甘以养脾’。”张晋说，辛甘发散为阳，辛味和甘味的食物加在一起有助于阳气升发。但要避免过度食用酸涩的食物，以免影响肝气升发，“可以适当多吃一些香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等”。

“要调整作息，在春三月里，要夜卧早起，尽量在晚上11点以前入睡，早晨7点以前起床。”张晋建议，外出活动时，可选择太极拳、八段锦这样比较轻柔的活动，防止过度出汗。

“春季要特别注意情志调理。”张晋介绍，春季不论是肝火上炎还是肝气郁结，都可以试试“三花代茶饮”，即用玳玳花、玫瑰花、白梅花泡水喝，可以疏肝解郁，还可以行气，有助于春季情绪的调整。

### 儿童注意传染病防护

“天气转暖，病毒和细菌也开始活跃起来，所以，春季是流感等传染病高发的季节。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏提醒，儿童要尤为注意，做好个人防护。

李敏介绍，民间有“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”的谚语，这句话很

形象地说明了春天的气候特点，所以后来才有了老话“春捂秋冻”。“当然，脱要稍晚，捂要适度，要根据气温变化穿脱衣服。”

“春天风干物燥，一些人会出现口唇干裂、咽干口渴的症状，因此一定要保证足够的饮水，多吃蔬果，尤其是孩子。”李敏说，如果出现发热、咽痛等风热证候，可用一些药食同源的小草药，例如用菊花、苏叶、陈皮煮水代茶饮，既可以疏风清热，还可以散寒，同时具有和胃的作用，“如果食欲不好，可以加点炒山楂、炒麦芽，如果口干明显，也可以加点百合和麦冬”。

### 急性呼吸道感染 可内外兼治

春季急性呼吸道感染高发，中医对此类疾病的治疗具有深厚的理论基础和丰富的临床经验。李敏表示，不论是急性呼吸道感染的急性期还是恢复期，都可以应用中医手段来治疗，只是需要辨别疾病类型和严重程度，再根据特点选择单纯用中医药治疗，还是采用中西医协同的方式。

李敏告诉记者，临床实践已有多项研究证明，中医药在退热、化痰、减少肺炎支气管灌洗，以及防止转为重症方面都能起到重要作用。同时，在急性呼吸道感染的恢复期，中医药可促进身体全面康复，防止因为恢复不力，在短时间内再次发病。

“除了常用的服药内治法，还可以采用外治法，在家做推拿，例如‘头面四大法’，可退热、化痰；如果咳嗽，可以清肺经、揉膻中、擦肺腧；也可以刮痧，就是在后背脊柱两旁的足太阳膀胱经上，取肺腧、心腧、膈腧、肝腧这四个穴位，用两个手的食指和拇指，在穴位上把皮肤和肉稍微用力挤出痧点，像小星星一样，这样刮痧能起到退热作用，而且安全，不会让皮肤受损。”李敏说。

专家提醒，春季发烧感冒咳嗽时，一定要注意排便情况，保证大便通

畅。中医有句话叫“肺和大肠相表里”，也就是说肺热可以从大肠而出，通过排便的方式把肺热泄下来。反之，如果胃肠积热，也会加重肺热。

### 老年人应学会 “三层洋葱穿衣法”

老年人往往正气不足，很容易疲乏无力、不耐寒冷。冬春转换，很多老年人担心衣服脱得过多而受风寒，就严格“春捂”。

“临床和生活中，常见到有老人因穿衣过度而出汗，出汗过多就容易出现腠理疏松，反而会感受风寒之邪。”张晋建议老年人选择“三层洋葱穿衣法”，也就是在内层穿一些容易速干排汗的衣物，在第二层穿一些保暖类衣物，由于春天风大，在最外层穿一些防风避寒的衣物。外出最好戴上帽子、围巾，保护好肩颈部、关节和头部。过敏体质的人群，建议外出时戴上口罩。

### 睡前两个小时 避免吃喝太多

中医认为“胃不和则卧不安”。张晋建议，老年人在睡前两个小时不要吃太多，也不要喝太多水，以免影响胃的消化和吸收。

她解释说：“老年人的脾胃相对较弱，晚餐尽量吃一些煮煮糜烂且易于消化的食物，避免加重脾胃负担。老年人本来就更容易尿频，如果睡前两小时喝水太多，反而会频繁起夜，影响睡眠。”

此外，中医认为“心主神明、心藏神”。

专家表示，晚上睡不好通常是心事太多，建议老年人在睡觉的时候，睡眼先睡心，即眼睛闭上了心要宁静安详。可以选择听一些音乐，或者让周围的环境安静下来，再配合呼吸训练，以改善睡眠质量。

来源：人民网